

Melepas Jerat Nikotin

Posted by [chanyan](#) pada 2010/06/02



Candu nikotin dalam rokok sepuluh kali lebih kuat daripada kokain dan morfin.

BERHENTI merokok bukan hal mudah. Namun bukan berarti itu tidak bisa dilakukan. Ardi misalnya, laki-laki 40 tahun yang merokok sejak duduk di bangku SMP itu sudah setahun ini terbebas dari kebiasaan merokok. Padahal sebelumnya ia biasa mengisap 1-2 bungkus rokok per hari.

Diakui Ardi, perlu perjuangan berat untuk bisa lepas dari batang-batang tembakau yang sebelumnya selalu menemani hari-harinya. Dalam usahanya, pernah beberapa kali ia putus nyambung dengan rokok.

“Sempat berhenti seminggu dua minggu, tapi sesudahnya merokok lagi. Begitu terjadi berulang-ulang,” ujar wiraswasta asal Jakarta Barat itu.

Menurut Ardi, satu hal yang dirasakannya sangat mengganggu di awal-awal berhenti merokok adalah rasa tidak nyaman. Ia jadi mudah gelisah, suntuk, mudah marah, dan pening kepala. Saat-saat itulah godaan untuk merokok datang begitu kuat.

“Terlebih saat berkumpul bersama teman perokok atau melihat rokok yang dipajang penjual,” kata Ardi. Lantas, apa rahasia sukses Ardi? Menurutnya, ada dua hal yang membuatnya sanggup melepaskan diri dari candu nikotin. Yakni, tekad dalam diri serta dukungan kuat dari keluarga.

“Awalnya ada dorongan dari istri. Hampir setiap hari ia selalu bicara bahaya rokok buat kesehatan. Setiap kali ada artikel di koran, majalah, internet, atau brosur yang membahas soal itu, ia tunjukkan ke saya. Ia juga mengait-ngaitkan kebiasaan merokok dengan pemborosan,” terang Ardi.

Dukungan istri sangat membantu Ardi ketika rasa gelisah ingin merokok datang menyergap. Saat-saat seperti itu biasanya sang istri selalu mengingatkan kembali tekadnya untuk berhenti merokok.

“Istri kembali mengingatkan bahwa ketidaknyamanan itu hanya sementara, sesudahnya akan ada banyak keuntungan dari berhenti merokok,” imbuh Ardi.

Akhirnya, kerja sama Ardi dan istrinya membuahkan hasil. Setelah setahun lebih berupaya, Ardi tidak pernah lagi mengepulkan asap rokok.

Apa yang dialami Ardi turut membuktikan bahwa berhenti merokok memang bukan perkara mudah. Data penelitian menunjukkan, 70% perokok ingin berhenti. Namun, hanya 5%-10% di antaranya yang berhasil melakukannya tanpa bantuan.

Menurut dokter spesialis jantung RSAB Harapan Kita, Aulia Sani, hal itu tidak lepas dari pengaruh nikotin dalam rokok yang bersifat candu (adiktif). **Sifat candu nikotin bahkan 5-10 kali lebih kuat daripada kokain dan morfin.**

Aulia menjelaskan, ketika seseorang merokok, nikotin terserap dalam darah dan diteruskan ke otak. Di otak, nikotin menempel pada reseptor, mengakibatkan pelepasan zat dopamin dari otak. Terlepasnya dopamin memberi rasa nyaman. Namun selang beberapa waktu, nikotin akan terlepas dari reseptor, dopamin berkurang, rasa nyaman pun berkurang. Karena itu, timbul keinginan untuk merokok lagi dan lagi.

“Ketika perokok berhenti, akan timbul efek ketagihan (withdrawal) yang ditandai dengan rasa gelisah, tidak nyaman. Efek ini biasanya terjadi pada 1-2 minggu pertama,” ujar Aulia dalam sebuah diskusi yang diadakan perusahaan farmasi Pfizer Indonesia di Jakarta, pekan lalu.

Dukungan keluarga

Karena kebiasaan merokok dipengaruhi faktor adiksi dan lingkungan sosial, upaya penghentiannya perlu pendekatan multidimensi. Motivasi atau komitmen kuat merupakan modal awal yang sangat dibutuhkan. Kerap kali, motivasi dari diri perokok sendiri tidaklah cukup.

“Dukungan keluarga atau teman dekat sangat dibutuhkan,” ujar dokter spesialis kesehatan jiwa RS Persahabatan Jakarta, Tribowo T Ginting, pada kesempatan sama. Lebih lanjut Tribowo menjelaskan hal-hal yang bisa dilakukan untuk memotivasi perokok agar berhenti merokok.

Pertama, hargai keputusannya untuk berhenti dan luangkan waktu menyertainya melewati masa-masa sulit ketika terjadi efek ketagihan (withdrawal). Bantu ia mengalihkan pikiran dari rokok dengan melakukan aktivitas positif seperti mengobrol, nonton TV, jalan-jalan atau olahraga.

“Jangan bosan untuk mengingatkan bahaya rokok dan keuntungan berhenti merokok,” kata Triwibowo. Dalam beberapa kasus, efek ketagihan begitu kuat memengaruhi perokok. Untuk itu, ada obat-obatan yang bisa membantu mengatasinya. ([S-5\mediaindonesia](#))